GENTE
in cucina
TRIGLIE
Alle pere
e mango
PASTA
Da esaltare
con le verdure
PESCHE
Golose
al cioccolato
SPAGHETTI
all'ISOLANA
CAPPERI CHE BONTÀ!
CROSTINI
CON CREMA
DI PISELLI
E PROSCIUTTO

lettere
dall'ITALIA®
un marchio esclusivo di MD
Un viaggio ad
ogni assaggio!
Cipolle Rosse
MD
www.mdspa.it

GENTE in cucina

sommario

10

25

32

39

53

CROSTINI

4 Patè di pollo e rucola
5 Insalata di tonno crudo
6 Pomodorini secchi e cozze
7 Tapenade e peperoni
8 Cream cheese e salmone
9 Crema di carciofi
10 Patè di melanzana e mozzarella
11 Piselli e prosciutto
12 Pancetta e funghi
13 Spada, capperi e arancia

PASTA E VERDURE

14 Fusilli con feta e rucola
15 Caserecce in crema di peperoni
16 Fettuccine con zucchine e fiori
17 Penne integrali ai broccoli
18 Reginette nelle zucchine
19 Orecchiette al cavolfiore
20 Nidi di tagliatelle all'aglio fresco
21 Penne alle melanzane
22 Penne, cavoletti e frutta secca
23 Fusilli verdi con erbe e mela
24 Spaghetti con porri e piselli
25 Gnocchi agli spinaci

CAPPERI

26 Spaghetti all'isolana
27 Insalata pantesca
28 Indivie e sedano all'arancia
29 Polpettine in fricassea
30 Pollo al forno agli aromi
31 Vermicelli al limone e aglio
32 Fagottini al tonno
33 Patate con salsa verde
34 Melanzane ripiene
35 Penne con olive e pinoli
36 Pesce spada alla siciliana
37 Friggitelli ripieni

TRIGLIE

38 Millefoglie di parmigiano
39 Cartocci ai pinoli e cipollotti
40 Terrina in gelatina
41 Involtini di melanzane
42 Filetti farciti
43 Sfogliatine orto e mare
44 Pacchetti in foglie di lattuga
45 Cartocci con pere e manghi
46 Arrostini in pasta fillo
47 Minestra di pasta marinara
48 Filetti con olive, limone e capperi
49 Insalata tiepida di fagioli

PESCHE

50 Sauté alla vaniglia
51 Sfogliate con gelato
52 Gratin alla crema
53 Plumcake allo yogurt
54 Clafoutis di nettarine
55 Coppette alla ricotta
56 Crostata di frutta mista
57 Dolcetti soffici
58 Tortillas dolci
59 Sformatini al cioccolato
60 Cheesecake con gelatina
61 Spicchi dorati e crema ai pinoli

GUSTOSE FANTASIE D'ESTATE

I sapori della bella stagione guarniscono crostini croccanti e paste ortolane. Protagonisti anche i sapidi capperi e le triglie, sempre eleganti. Si conclude in dolcezza con i dessert a base di pesche.

CROSTINI

Piccoli bocconi, grandi delizie

Patè di pollo e rucola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 baguette * 200 g di petto di pollo * 2 manciate di rucola * 1 carota * 1 gambo di sedano * 1 spicchio d'aglio * 150 g di yogurt greco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate 20 minuti il pollo in acqua salata con la carota e il sedano puliti. Scolatelo, fatelo intiepidire, sfilacciatelo e frullatelo nel mixer con l'aglio spellato e la rucola lavata (tenete da parte qualche foglia per guarnire). Unite lo yogurt e continuate a frullare aggiungendo a filo 2-3 cucchiai di olio, fino a ottenere una crema grossolana. Trasferitela in una ciotola, regolate di sale e pepate. Ricavate dalla baguette 8 crostini e abbrustoliteli in forno o nel tostapane. Spalmateli con il patè di pollo, guarnite con la rucola tenuta da parte e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 baguette * 200 g di tranci di tonno trattati per il consumo a crudo * 1 cucchiaio di succo di limone * 1 cucchiaio di semi di sesamo * 1 mazzetto di coriandolo o prezzemolo * Peperoncino in fiocchi * Olio di sesamo * Sale

Tagliate a dadini il tonno (per il consumo a crudo, deve essere tenuto 96 ore in freezer, poi scongelato in frigo). Conditeli in una ciotola con un filo d'olio, il succo di limone, le foglie di coriandolo o prezzemolo, una presa di peperoncino e un pizzico di sale. Coprite e lasciate marinare 30 minuti in frigo. Ricavate 8 fette dalla baguette, tostatele in forno o nel tostapane, guarnitele con l'insalata di tonno, foglioline fresche e servite subito.

Insalata di tonno crudo

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Pomodorini secchi e cozze

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 francesino * 250 g di cozze pulite * 8 pomodori secchi sott'olio * 1 spicchio di limone * ½ bicchiere di vino bianco * 1 cucchiaio di olive nere * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Pepe

Private le cozze delle barbe, sciacquatele e mettetele in una casseruola con lo spicchio di limone, il vino, un filo d'olio e qualche rametto di timo. Coprite e fate aprire le conchiglie a fuoco vivo. Sgocciolatele, sgusciate i molluschi e teneteli da parte coperti a filo con il loro liquido di cottura. Affettate il francesino e abbrustolite leggermente le fette in forno o nel tostapane. Bagnatele con poche gocce di liquido delle cozze e guarnitele con i pomodori secchi, le cozze sgocciolate e le olive. Irrorate con un filo d'olio, pepate, decorate con timo fresco e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane bianco * 200 g di olive nere snocciolate * 1 falda di peperone rosso * 1 falda di peperone giallo * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di pasta d'acciughe * ½ limone * 1 ciuffo di timo * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Frullate nel mixer le olive con la pasta d'acciughe, l'aglio spellato, succo e scorza di limone, un filo d'olio, pepe, qualche fogliolina di timo e 1-2 di basilico, fino a ottenere un composto grossolano. Lavate i peperoni, tagliateli a dadini piccolissimi e conditeli in una ciotola con olio e sale. Spennellate d'olio le fette di pane e fatele abbrustolire sotto il grill o in una padella. Spalmatele con la tapenade, guarnite con la dadolata di peperoni, basilico e timo freschi e servite subito.

Tapenade e peperoni

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

CROSTINI

Cream cheese e salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 panini integrali * 150 g di salmone affumicato * 250 g di formaggio fresco spalmabile * 1 piccolo cetriolo * 1 manciata di rucola * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, lavorate il formaggio spalmabile con un filo d'olio e un pizzico di sale. Sciacquate la rucola. Pelate il cetriolo e affettatelo a rondelle sottili. Tagliate i panini a metà, spennellateli d'olio e abbrustoliteli sotto il grill o in una padella. Spalmateli con il formaggio e coprite con le foglie di rucola, il salmone, i capperi e le rondelle di cetriolo. Completate con una macinata di pepe e accompagnate con il limone, lavato e tagliato a spicchi.

Crema di carciofi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane casereccio * 120 g di carciofini sott'olio * 100 g di ricotta * 50 g di formaggio fresco spalmabile * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di succo di limone * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate nel mixer i carciofini con l'aglio pelato e il succo di limone. Unite la ricotta, il formaggio fresco e azionate il mixer versando a filo 3-4 cucchiai d'olio. Regolate di sale e pepate. Abbrustolite le fette di pane su una griglia o sotto al grill del forno. Spalmatele con la crema di carciofi, guarnite con il prezzemolo tritato e servite.

Patè di melanzana e mozzarella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane in cassetta al sesamo * 100 g di mozzarella * 1 melanzana * 6 pomodorini ciliegia * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la melanzana, bucherellatela, mettetela in una teglia e conditela con olio e sale. Infornatela per circa 25 minuti a 200°, girandola spesso, finché la buccia è raggrinzita e la polpa morbida al tatto. Intanto, sminuzzate la mozzarella e fatela asciugare su carta da cucina. Sfornate la melanzana, tagliatela a metà, prelevate la polpa e tritatela. In una padella, fate rosolare l'aglio e il cipollotto, puliti e tritati, in un filo d'olio. Unite la polpa della melanzana, un trito fine di basilico e menta, sale e pepe. Fate insaporire qualche istante e spegnete. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Abbrustolite le fette di pane in forno o nel tostapane. Spalmatele con il patè di melanzana e guarnite con i pomodorini, la mozzarella, basilico fresco e un giro d'olio. Servite subito.

Piselli e prosciutto

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filoncino di pane integrale ai cereali * 50 g di prosciutto crudo * 250 g di piselli sgranati * 2 carote * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 50 g di grana padano grattugiato * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate 10 minuti i piselli in acqua salata. Scolateli e fateli raffreddare. Raschiate le carote, tagliatele a rondelle fini, conditele in una ciotola con olio, sale e allargatele in una teglia, foderata di carta da forno. Passatele in forno, sotto al grill, per 4-5 minuti, finché iniziano a dorare. Intanto, fate appassire lo scalogno e l'aglio, spellati e tritati, in una padella con un filo d'olio. Frullateli nel mixer con i piselli, il grana e qualche fogliolina di menta. Regolate di sale e pepate. Affettate il pane e tostate le fette sotto il grill. Spalmatele con la crema di piselli. Guarnite con le carote arrostite, il prosciutto spezzettato e servite.

Pancetta e funghi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pancarrè integrale * 4 fette di pancetta coppata * 80 g di fontina * 150 g di funghi champignon * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di timo * 1 cucchiaino di semi di cumino * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e affettate a lamelle i funghi. In una padella antiaderente, fate tostare per pochi istanti i semi di cumino. Toglieteli e, nella stessa padella, fate rosolare le fette di pancetta, con 1-2 rametti di timo, finché risultano croccanti. Tenetele da parte, aggiungete nella padella un filo d'olio e fatevi appassire l'aglio, spellato e tritato.

Unite i funghi e fateli saltare per una decina di minuti. Regolate di sale e pepate. Nel frattempo, tostate le fette di pane, su una placca, in forno a 180°. Sfornatele, distribuitevi la fontina a fettine, la pancetta, i funghi e ripassate in forno per far fondere leggermente il formaggio. Cospargete con i semi di cumino, guarnite con timo fresco e servite.

Spada, capperi e arancia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane casereccio * 200 g di pesce spada affumicato * 1 arancia * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine * Pepe

Tagliate lo spada a filetti e mescolateli in una terrina con i capperi. Pelate al vivo l'arancia e ricavate gli spicchi, privandoli delle pellicine: lavorate su una ciotolina per raccogliere il succo che esce durante l'operazione. Emulsionatelo con 2–3 cucchiai d'olio. Versate la salsina sullo spada, unite il prezzemolo tritato e mescolate. Abbrustolite le fette di pane in forno o nel tostapane. Guarnitele con l'insalata di pesce spada e gli spicchi di arancia, pepate e servite.

PASTA e VERDURE

I piatti unici arrivano dall'orto

Fusilli con feta e rucola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 60 g di rucola * 1 zucchina * 150 g di feta * Peperoncino in fiocchi * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la zucchina, tagliatela a rondelle e scottatele 5 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolatele con un mestolo forato (conservate l'acqua), conditele in una ciotola con 4-5 cucchiai di olio, il succo del limone, pepe, peperoncino e regolate di sale. Riportate a bollore l'acqua della zucchina e lessate la pasta. Intanto, sciacquate la rucola e spezzettate la feta. Scolate la pasta al dente, trasferitela nella ciotola e mescolate. Unite la feta e la rucola, rigirate delicatamente e servite.

Caserecce in crema di peperoni

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di caserecce * 2 peperoni rossi * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di succo di limone * 40 g di ricotta salata * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, ungeteli d'olio, metteteli in una teglia e cuoceteli 25-30 minuti a 200°, girandoli di tanto in tanto, finché la buccia è gonfia e annerita. Sfornateli, coprite la teglia con alluminio e fate intiepidire. Spellate i peperoni e privateli di piccioli, semi e filamenti. Frullateli con il succo di limone, 3-4 cucchiai d'olio e l'aglio, spellato e tritato, fino a ottenere una crema liscia. Nel frattempo, lessate le caserecce in acqua bollente salata. Trasferite la crema in una terrina e diluitela con qualche cucchiaio di acqua della pasta. Scolate le caserecce al dente, trasferitele nella crema di peperoni e completate con il prezzemolo, tritato grossolanamente, e la ricotta salata grattugiata.

Fettuccine con zucchine e fiori

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettuccine fresche * 6 zucchine novelle * 8 fiori di zucca * 1 spicchio d'aglio * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e tagliateli a nastri sottili per il lungo. Pulite i fiori di zucca eliminando gambi e pistilli e tagliateli a striscioline per il lungo. In una padella, fate fondere una noce di burro con un filo d'olio. Rosolatevi l'aglio schiacciato, eliminatelo, unite le zucchine, saltate 3-4 minuti, salate e pepate. Intanto, lessate in acqua salata le fettuccine, scolatele al dente, trasferitele nella padella con le zucchine, unite le striscioline di fiori di zucca e saltate 1-2 minuti. Servite con il parmigiano, decorando a piacere con altri fiori interi, puliti e spadellati con olio e sale.

Penne integrali ai broccoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne integrali * 200 g di cimette di broccoli * 150 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 g di semi di girasole * 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di succo di limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tostate per pochi istanti i semi di girasole in una padella antiaderente, tenetene da parte qualcuno per guarnire e frullate gli altri con il prezzemolo, il succo di limone, 2-3 cucchiai d'olio, sale e pepe, per ottenere un pesto grossolano. Mescolate il composto in una terrina con il parmigiano. Lavate i broccoli, tuffateli in abbondante acqua bollente salata e, quando riprende il bollore, versate le penne. Intanto, fate dorare l'aglio spellato in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i pomodorini sciacquati e schiacciateli leggermente, lasciando insaporire qualche minuto. Diluite il pesto di semi con qualche cucchiaio di acqua della pasta. Scolate penne e broccoli, ripassatele nella padella per qualche istante, trasferitele nella terrina, mescolate, cospargete con i semi tostati tenuti da parte e servite.

Reginette nelle zucchine

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di reginette corte * 4 zucchine tonde gialle e verdi * 1 zucchina gialla * 4 fiori di zucca * 10 pomodori datterini * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di pesto * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine tonde, tagliate le calotte e scavate la polpa senza forare le bucce. Cuocete 10 minuti a vapore le zucchine svuotate e le calotte. Tagliate a dadini la polpa delle zucchine tonde e i datterini lavati. Sciacquate la zucchina gialla e affettatela a rondelle sottili. Mondate i fiori privandoli di gambi e pistilli e riduceteli a striscioline. Dorate l'aglio, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio. Unite polpa e rondelle di zucchine e cuocete 5 minuti. Aggiungete i pomodorini, le striscioline di fiori, sale, pepe e mescolate qualche istante sul fuoco. Nel frattempo, lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e saltatela nella padella con le verdure. Fuori dal fuoco unite il pesto, il parmigiano e amalgamate. Farcite le zucchine svuotate con la pasta condita, chiudetele con le calotte, disponetele in una teglia, irrorate d'olio e infornate 10-15 minuti a 200°. Decorate a piacere con fiori interi mondati e spadellati con olio e sale.

Orecchiette al cavolfiore

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di orecchiette secche * 120 g di cimette di cavolfiore * 1 spicchio d'aglio * 50 g di pecorino grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate le cimette di cavolfiore, lessatele 10 minuti in abbondante acqua bollente salata, scolatele con un mestolo forato (conservate l'acqua) e tritatele abbastanza finemente. Riportate a bollore l'acqua e versatevi le orecchiette. Intanto, fate appassire in una padella l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio, badando che non prenda colore. Unite le cimette tritate, qualche cucchiaio di acqua della pasta e fate insaporire. Scolate la pasta al dente, conservando ancora un po' della sua acqua. Trasferitela nella padella con il condimento e rimescolatela un minuto, allungando se occorre con un po' dell'acqua tenuta da parte. Servite con il pecorino grattugiato.

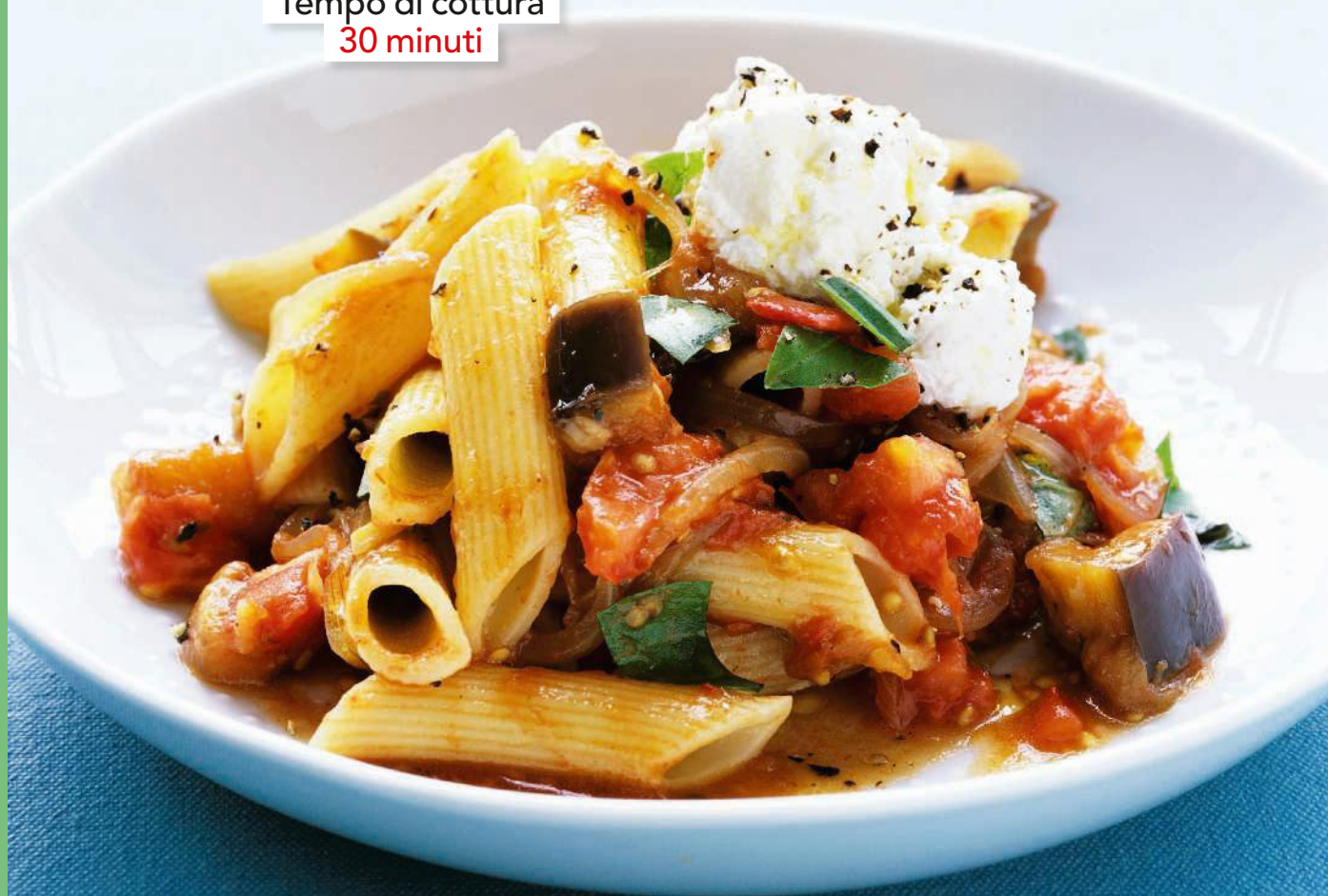
Nidi di tagliatelle all'aglio fresco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di tagliatelle fresche * 4 zucchine * 1 testa di aglio fresco * 2 rametti di rosmarino * 50 g di parmigiano reggiano * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e affettatele a nastri sottili per il lungo. Sbollentatele un minuto in abbondante acqua bollente salata e scolatele con un mestolo forato (conservate l'acqua). Dividete la testa d'aglio a spicchi. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio, uno d'acqua, un pizzico di sale e qualche ago di rosmarino, badando che non prendano colore. Nel frattempo, lessate le tagliatelle nell'acqua delle zucchine, riportata a bollore. Scolatele al dente e ripassatele nella padella con l'aglio. Unitevi i nastri di zucchina e saltate per pochi secondi. Servite nei piatti individuali formando dei nidi con l'aiuto di un forchettone e di un mestolo. Condite con un filo d'olio, cospargete con il parmigiano grattugiato a filetti e guarnite con ciuffetti di rosmarino fresco e una macinata di pepe.

Penne alle melanzane

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 1 melanzana * 1 spicchio d'aglio * 400 g di pomodori pelati * 100 g di ricotta * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la melanzana e tagliatela a dadini. Fateli dorare in una padella con un giro d'olio, scolateli con un mestolo forato e teneteli da parte. Aggiungete nella padella poco altro olio e dorate l'aglio, spellato e tritato. Aggiungete i pelati spezzettati, sale, pepe e cuocete 10 minuti. Intanto, lessate le penne in abbondante acqua bollente salata. Scolatele al dente e ripassatele nella padella con il sugo di pomodoro. Unite i dadini di melanzane e qualche foglia di basilico spezzettata, mescolate e servite completando i piatti con la ricotta, un filo d'olio e una macinata di pepe.

Penne, cavoletti e frutta secca

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 250 g di cavoletti di Bruxelles * 1 scalogno * 50 g di nocciole sgusciate * 50 g di gherigli di noci * 2 manciate di germogli freschi * ½ limone * 2 cucchiai di panna acida * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i cavoletti e sbollentateli 5 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolateli con un mestolo forato (conservate l'acqua) e tagliateli a metà. In una padella antiaderente, fate tostare qualche istante noci e nocciole. Toglietele, versate nella padella un filo d'olio e fate appassire lo scalogno, spellato e affettato. Unite i cavoletti, regolate di sale, pepate e cuocete 5 minuti. Intanto, lavate il limone, grattugiate la scorza, spremete il succo e mescolateli in una ciotola con la panna acida, un filo d'olio, sale e pepe. Lessate le penne nell'acqua dei cavoletti, riportata a bollore. Scolatele al dente, fatele saltare nella padella con i cavoletti, trasferitele nella ciotola con la salsa, unite noci e nocciole, il parmigiano e amalgamate. Servite con i germogli, sciacquati e asciugati, e spicchietti di limone a piacere.

Fusilli verdi con erbe e mela

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli verdi * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 zucchina * 1 mela verde * 50 g di anacardi * 50 ml di vino bianco * 1 mazzetto di erbe miste (timo, menta, erba cipollina * Peperoncino in fiocchi * ½ limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in una padella lo scalogno e l'aglio, spellati e tritati, con una noce di burro. Sfumate con il vino e lasciate evaporare. Mescolate il soffritto in una terrina con un cucchiaio di erbe miste tritate, 4-5 cucchiai di olio, sale e pepe. Lavate la zucchina, tagliatela a rondelle e scottatele 5 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolatele con un mestolo forato (conservate l'acqua) e aggiungetele al condimento di erbe. Lavate la mela, pulitela, tagliatela a fettine, spruzzatele con il succo del limone e unitele agli altri ingredienti nella terrina. Tostate gli anacardi in una padella antiaderente. Intanto, lessate i fusilli nell'acqua delle zucchine, riportata a bollore. Scolatele al dente, trasferitele nella terrina, aggiungete gli anacardi e mescolate. Completate con una presa di peperoncino e servite.

Spaghetti con porri e piselli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 1 porro * 200 g di piselli sgranati * 50 g di pinoli * 1 limone * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il porro e affettatelo a rondelle, compresa la parte verde più tenera. Tostate i pinoli pochi istanti in una padella antiaderente. Teneteli da parte, unite nella padella una noce di burro, un filo d'olio e fatevi appassire 5 minuti le rondelle di porro, bagnando con un filo d'acqua. Unite i piselli, pochissima altra acqua, sale, pepe e cuocete altri 5 minuti. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente e ripassateli nella padella con il condimento. Lavate il limone e grattugiate la scorza sugli spaghetti. Completate con il basilico, pepate e servite.

Gnocchi agli spinaci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di gnocchi di patate * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 600 g di pomodorini ciliegia * 200 g di spinacini novelli * 1 ciuffo di basilico * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodorini e tagliatene metà a pezzetti. In una padella, che possa andare sulla fiamma e in forno, fate appassire aglio e cipolla, spellati e tritati, con un filo d'olio. Unite tutti i pomodorini, sale, pepe, qualche foglia di basilico e cuocete a fuoco dolcissimo per una decina di minuti, per ottenere una salsa densa. Lessate nel frattempo gli gnocchi in acqua salata. Quando salgono a galla, trasferiteli nella salsa usando un mestolo forato. Unite gli spinacini, lavati e asciugati, e metà del parmigiano, mescolate delicatamente e infornate 5 minuti a 180°. Sfornate e servite con il parmigiano rimasto e basilico fresco.

CAPPERI

Tutto il profumo di Pantelleria

Spaghetti all'isolana

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 8 filetti di acciuga sott'olio * 3 cucchiai di capperi sott'aceto * 80 g di olive nere snocciolate * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i pomodorini e divideteli a spicchietti. Tagliatele a pezzetti i filetti di acciuga. Fatene sciogliere metà in una padella con l'aglio, spellato e tritato, le foglioline di 2-3 rametti di timo e un filo d'olio. Unite i pomodorini e fate insaporire. Quando iniziano ad ammorbidirsi, aggiungete i capperi, le olive tagliate a rondelle e un filo d'acqua. Fate sobbollire 5 minuti e completate con le acciughe rimaste. Lessate intanto gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente, trasferiteli nella padella con il condimento, fate saltare 1-2 minuti e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 patate * 2 cipollotti rossi * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 cetriolo * 2 cucchiai di capperi sotto sale * 100 g di olive taggiasche snocciolate * Origano secco * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e fatele lessare in acqua bollente salata. Intanto, sciacquate i capperi e lasciateli in ammollo in una ciotola con acqua tiepida. Scolate le patate, pelatele, fatele intiepidire e tagliatele a rondelle. Sbucciate il cetriolo, mondate i cipollotti e affettateli a rondelle. Lavate e dividete a metà i pomodorini. In una ciotola riunite le patate, i pomodorini, le rondelle di cetriolo e di cipollotti, i capperi scolati e le olive. Irrorate con un filo d'olio, regolate di sale e pepate. Aggiungete ciuffi e foglie spezzettate di basilico e una presa di origano. Mescolate delicatamente e servite.

Insalata pantesca

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

Indivie e sedano all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 cespi di indivia belga * 1 cespo di scarola * 2 gambi teneri di sedano * 30 g di capperi sotto sale * 60 g di olive verdi * ½ melagrana * 2 arance * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i capperi sciacquati a bagno in acqua tiepida. Sfogliate scarola e belga, tenete da parte qualche foglia intera e tagliate le altre a pezzetti. Pulite il sedano, affettatelo a lamelle e tuffatele in acqua bollente salata. Al bollore, unite le insalate, sbollentate 1-2 minuti e scolate. Lavate le arance, spremetene mezza e riducete il resto a fettine. Scolate i capperi e riuniteli in una insalatiera con sedano, indivia e scarola e sbollentati, le olive, i semi della melagrana e le fettine di arance. Emulsionate il succo d'arancia con 5-6 cucchiai d'olio, sale, pepe e condite l'insalata. Guarnite con le foglie tenute da parte.

Polpettine in fricassea

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa di vitello macinata * 2 fette di pancarrè * 2 uova * 1 tuorlo * 3 cucchiai di pangrattato * 3 cucchiai di capperi sotto sale * 3 filetti di acciughe sott'olio * 150 ml di panna fresca * 20 g di farina * 1 limone * 1 mazzetto di erba cipollina * 750 ml di brodo vegetale * Burro * Sale e pepe

Spellate e tritate la cipolla e fatela appassire in una padellina con una noce di burro. Ammollate il pane in una ciotola con un filo di brodo e sbriciolatelo. Unite la carne macinata, la cipolla, le uova, le acciughe spezzettate e il pangrattato. Lavate il limone, spremete e tenete da parte il succo e grattugiate la scorza sull'impasto. Amalgamate, regolate di sale e pepate. Formate polpettine grandi quanto una noce e lessatele 15-20 minuti nel brodo bollente. Scolatele con un mestolo forato, tenendole in caldo, e filtrate 400 ml di brodo. Mettete i capperi a bagno in acqua tiepida. In una piccola casseruola, fate fondere 30 g di burro, unite la farina e mescolate velocemente. Dorate il composto qualche istante e stemperatelo con il brodo tenuto da parte. Aggiungete i capperi scolati, la panna e 2 cucchiai di succo di limone, regolate di sale e pepate. Unite il tuorlo, rigirate velocemente e fate addensare qualche istante. Versate la salsa sulle polpette, completate con l'erba cipollina tagliuzzata e servite, accompagnando a piacere con patate bollite.

Pollo al forno agli aromi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 pollo a pezzi * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 40 g di capperi sott'aceto * 80 g di olive nere snocciolate * 200 ml di brodo di pollo * Paprica * Origano secco * Peperoncino in fiocchi * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Condite i pezzi di pollo, in una ciotola, con l'aglio spellato e tritato, un filo d'olio, una presa di origano e il prezzemolo tritato, massaggiando bene gli aromi sulla carne. Coprite e fate marinare un'ora in frigo. Trasferite il pollo in una teglia con la sua marinata, salate e pepate. Versate sul fondo brodo e vino, unite la cipolla spellata e affettata e metà di capperi e olive. Coprite con alluminio e infornate 40-45 minuti a 200°, rigirando di tanto in tanto i pezzi. Levate l'alluminio, girate i pezzi di pollo con la pelle verso l'alto, unite capperi e olive rimasti, cospargete con paprica e peperoncino, irrorate con il fondo di cottura e lasciate in forno altri 10 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di vermicelli * 4 cucchiai di capperi sotto sale * 1 limone * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di pecorino grattugiato * Peperoncino in fiocchi * ½ bicchiere di vino bianco * 100 ml di brodo * Burro * Sale

Mettete i capperi sciacquati a bagno acqua tiepida. In una padella, fate fondere una grossa noce di burro, unite l'aglio spellato e tritato e fatelo appassire per un paio di minuti. Sfumate con il vino e lasciate evaporare. Versate il brodo, il succo del limone e unite i capperi scolati e una presa di peperoncino. Fate sobbollire a fuoco dolcissimo finché il liquido si è ridotto della metà. Unite un'altra grossa noce di burro freddo, rigirate e spegnete. Regolate se occorre di sale. Lessate nel frattempo i vermicelli in acqua salata. Scolateli al dente, conservando un po' della loro acqua, e trasferiteli nella salsa. Mescolate, unite il pecorino e fate mantecare qualche istante, bagnando se occorre con un filo dell'acqua tenuta da parte. Completate con il prezzemolo tritato.

Vermicelli al limone e aglio

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 200 g di filetti di tonno sott'olio * 50 g di capperi sott'aceto * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 tuorlo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. In una padella, fate appassire l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Aggiungete i capperi e insaporiteli per un paio di minuti. Unite i filetti di tonno, spezzettateli e spegnete. Cospargete con il prezzemolo tritato, la scorza del limone, un filo di succo e mescolate. Regolate se occorre di sale e pepate. Appiattite leggermente la pasta sfoglia, con il mattarello, per allargarla. Ricavate 4 dischi e foderate altrettanti stampini da muffin, unti d'olio. Bucherellate il fondo e dividetevi la farcia di tonno e capperi. Ricavate dalla pasta rimasta 4 dischetti, coprite il ripieno e sigillate i bordi. Con uno stecchino, praticate qualche forellino in superficie per far sfiatare il vapore. Spennellate con il tuorlo, sbattuto con poca acqua, e infornate 20-25 minuti a 180°. Fate intiepidire prima di sformare.

Fagottini al tonno

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Patate con salsa verde

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di patate * 50 g di capperi sott'aceto * 80 g di olive nere snocciolate * 6 filetti di acciughe sott'olio * 1 manciata di insalatina * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le patate, lessatele per circa 30 minuti, pelatele e lasciatele intiepidire. Frullate nel mixer, o tritate finemente al coltello, il prezzemolo insieme all'aglio spellato e a metà dei capperi. Diluite il trito in una ciotola con 4-5 cucchiai di olio, regolando se occorre di sale. Riducete a pezzetti le olive e le acciughe. Tagliate le patate a rondelle, disponetele in un piatto e irroratele con la salsa verde. Distribuite le olive, le acciughe e i capperi rimasti, guarnite con l'insalatina lavata e servite subito.

Melanzane ripiene

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 melanzane tonde * 3 pomodori * 2 spicchi d'aglio * 1 cucchiaio di capperi sott'aceto * 25 g di uvetta * Pangrattato * 1 mazzetto di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e private dei piccioli le melanzane. Tagliatele a metà in orizzontale e disponetele in una pirofila oliata, con la polpa verso l'alto. Incidetela con tagli a griglia, spennellatele d'olio, salate e pepate. Infornate circa 15 minuti a 200°, finché la polpa inizia a intenerirsi. Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli, privateli dei semi e riduceteli a dadini. Sfornate le melanzane e scavatele delicatamente con un cucchiaio, togliendo una parte di polpa senza forare la base. Tritate la polpa e mescolatela in una ciotola con i pomodori, i capperi, l'uvetta, basilico a pezzetti e l'aglio, spellato e tritato. Regolate di sale, pepate e farcite le mezze melanzane nella pirofila. Cospargete di pangrattato, irrorate d'olio e rimettete in forno 20 minuti. Servite con basilico fresco spezzettato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di penne rigate * 1 pomodoro pelato * 1 cucchiaio di capperi sotto sale * 40 g di olive nere snocciolate * 1 spicchio d'aglio * 50 g di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua tiepida. Fate appassire in una padella l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite i pinoli, tostateli qualche istante e aggiungete il pomodoro tritato, i capperi scolati e le olive tagliuzzate. Regolate di sale, pepate e proseguite la cottura per 10 minuti. Nel frattempo lessate le penne in acqua salata. Scolatele al dente e trasferitele nella padella con il condimento. Fate saltare qualche istante, completate con il prezzemolo tritato grossolanamente e servite.

Penne con olive e pinoli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Pesce spada alla siciliana

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di pesce spada da circa 200 g l'uno * 400 g di pomodori * ½ di cipolla * 1 spicchio d'aglio * 20 g di capperi sotto sale * 80 g di olive verdi e nere snocciolate * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua tiepida. Lavate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Scottate i tranci di spada un minuto per lato in un tegame, con un filo d'olio. Salateli e pepateli, levateli e teneteli da parte. Tritate la cipolla e fatela appassire nel tegame con poco altro olio e l'aglio spellato. Unite i pomodori, le olive e i capperi scolati. Cuocete 10 minuti, a fuoco basso e a tegame coperto. Regolate se occorre di sale e pepate. Riunite i tranci di spada e proseguite la cottura qualche altro minuto, rigirando delicatamente il pesce nel sugo. Completate con il prezzemolo tritato e servite.

Friggitelli ripieni

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 peperoncini verdi dolci (friggitelli) * 6 filetti di acciughe sott'olio * 1 cucchiaio di capperi sotto sale * 1 spicchio d'aglio * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua tiepida. Tritate l'aglio spellato e il prezzemolo. Tagliate i filetti di acciughe a pezzetti. Riunite in una ciotola il trito di aglio e prezzemolo, le acciughe e i capperi scolati. Unite 2-3 cucchiai di pangrattato, la scorza grattugiata del limone, ben lavato, e un filo d'olio. Mescolate per ottenere un composto sodo, regolate se occorre di sale e pepate. Lavate i peperoncini, incideteli su un lato, per il lungo, ed eliminate i semi. Farcite i friggitelli con il composto e allineateli in una teglia unta d'olio, lasciando il ripieno verso l'alto, senza sovrapporli. Irrorateli d'olio, cospargeteli con poco altro pangrattato e infornate 15-20 minuti a 180°.

TRIGLIE

Il mare diventa protagonista

Millefoglie di parmigiano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 filetti di triglia * 160 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 peperoni rosso e giallo * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di olive nere * 1 mazzetto di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i peperoni, metteteli in una teglia e infornateli 30 minuti a 200°, girandoli di tanto in tanto. Scaldate una padella antiaderente, versate un cucchiaio di parmigiano (circa 10 g), allargatelo con il dorso del cucchiaio e lasciate che si fonda: appena inizia a dorare ai bordi, trasferite la cialda su un piatto con una paletta e procedete allo stesso modo per realizzare 16 cialde. Sfornate i peperoni e fateli intiepidire, coperti con alluminio, poi spellateli, puliteli, riducete la polpa a striscioline e conditele in una ciotola con l'aglio schiacciato, un ciuffo di aneto tritato, olio, sale e pepe. Private i filetti di triglia di lische e squame e scottateli, dalla parte della pelle, in una padella con un filo d'olio, finché la polpa diventa opaca. Salateli e pepateli. Tagliateli a metà e montate le millefoglie nei piatti alternandoli alle cialde di parmigiano e ai peperoni. Guarnite con le olive, ciuffetti di aneto e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 triglie piccole pulite e squamate * 2 melanzane * 4 cipollotti * 2 cucchiai di pinoli * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le triglie, asciugatele e insaporitele dentro e fuori con sale e pepe, inserendo nel ventre qualche ciuffetto di timo. Lavate le melanzane, tagliatele a rondelle molto sottili, raccoglietele in una terrina e conditele con olio, sale e pepe. Mondate e affettate i cipollotti. Disponete uno strato di melanzane al centro di 4 fogli di carta da forno, adagiate le triglie, coprite con le rondelle di cipollotti, i pinoli, foglioline di timo e irrorate d'olio. Chiudete i cartocci senza stringere troppo (l'aria deve poter circolare), ma sigillando bene i bordi. Infornate 20-25 minuti a 200°.

Cartocci ai pinoli e cipollotti

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

TRIGLIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 triglie pulite da circa 450 g l'una * 2 porri * 2 peperoni rossi * 24 g di gelatina in fogli * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe misto (nero, bianco e rosa)

Squamate e sfilettate le triglie conservando teste e lische (potete far effettuare l'operazione in pescheria). Mondate i porri separando la parte verde finale più scura. Mettetela in una casseruola con gli scarti delle triglie, 1,2 litri d'acqua e salate. Portate a bollore e fate sobbollire 30 minuti. Spegnete, fate raffreddare e filtrate il brodo. Intanto, lavate i peperoni, metteteli in una teglia e infornateli 30 minuti a 180°, girandoli ogni tanto. Sfornateli, fateli intiepidire, spellateli, puliteli e divideteli a falde. Conditeli con olio, sale e pepe. Sfogliate i porri, scottateli 5 minuti in acqua salata, scolateli e fateli asciugare stesi su un telo. Nella stessa acqua, lessate i filetti di triglia 5 minuti. Mettete la gelatina ammollo in acqua fredda. Foderate di pellicola uno stampo da plum cake e rivestitelo con le sfoglie di porri, lasciandole sbordare. Sciogliete la gelatina strizzata in un litro di brodo di triglie, riportato a bollore. Spegnete e fate intiepidire. Alternate nello stampo peperoni e filetti di triglia. Versate il brodo con la gelatina, richiudete sopra i lembi di porri che sbordano e fate rassodare 6 ore in frigo prima di sformare e servire, con una macinata di pepe.

Terrina in gelatina

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Involtini di melanzane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 filetti di triglia senza pelle * 2 melanzane lunghe * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane, tagliatele a fette sottili per il lungo, ungetele d'olio e grigliatele su una bistecchiera ben calda. Conditele in un piatto con sale, pepe, poco altro olio e qualche foglia di menta spezzettata. Coprite e lasciate riposare 30 minuti. Private i filetti di triglia di eventuali lische, disponeteli dalla parte della pelle in padella, con un filo d'olio, e cuoceteli pochi minuti, finché la polpa diventa opaca. Salateli e pepateli. Avvolgeteli nelle fette di melanzana, inserendo in ogni involtino una foglia di menta, e servite.

Filetti farciti

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di triglia * 200 g di riso Basmati * 50 g di olive verdi snocciolate * 2 pomodori secchi * 20 g di capperi sott'aceto * 2 fette di pancarrè * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate nel mixer le olive con i pomodori secchi a pezzetti, i capperi, metà dei pinoli, qualche foglia di prezzemolo, una macinata di pepe e 4-5 cucchiai di olio, per ottenere un composto grossolano. Private i filetti di triglia di lische e squame e farciteli 2 a 2 con il composto di olive, tenendone da parte un po' per la salsa. Legate ogni coppia con qualche giro di spago. Sciacquate il riso in un colino, mettetelo in una casseruola con 400 ml di acqua salata, coprite, portate a bollore e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare 10 minuti, sempre coperto. Nel frattempo, disponete i filetti farciti in una pirofila oliata. Diluite il composto di olive tenuto da parte con poco altro olio e irroratelo sui filetti di pesce. Lavate il limone, tagliatelo a spicchi e uniteli nella pirofila. Infornate circa 15 minuti a 180°. Intanto, tagliate il pane a dadini e rosolateli in una padella con l'aglio spellato e tritato, olio, sale e pepe. Servite le triglie farcite con il riso, i crostini, i pinoli rimasti e prezzemolo fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 4 filetti di triglia * ½ melanzana * ½ peperone * 1 zucchine * ½ cipolla * 4 pomodorini ciliegia * 4 carciofini sott'olio * 1 cucchiaio di olive nere snocciolate * 20 g di parmigiano reggiano * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tagliate a dadini melanzana, peperone e zucchina. Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio, unite le verdure a dadini, cuocete 10 minuti, salate e pepate. Ricavate dalla pasta sfoglia 4 dischi e foderate altrettanti stampini da tartelletta. Bucherellate il fondo con una forchetta e dividetevi le verdure. Infornate circa 20 minuti a 180°. Lavate i pomodorini e tagliate i carciofini a spicchi. Private i filetti di triglia di lische e squame, ungeteli d'olio, salateli e pepateli. Sfornate le sfogliatine e disponete su ognuna un filetto di triglia, con la pelle verso l'alto. Aggiungete pomodorini, carciofini e olive, irrorate con poco altro olio e rimettete in forno, portato a 210°, per circa 5 minuti finche la pelle delle triglie appare croccante. Guarnite con il parmigiano a scaglie e servite.

Sfogliatine orto e mare

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 piccole triglie pulite, squamate, diliscate e aperte a libro * 8 larghe foglie di lattuga * 2 acciughe sotto sale * 40 g di olive taggiasche snocciolate * 20 g di capperi sotto sale * 30 g di pinoli * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di maggiorana * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i capperi a bagno in acqua tiepida. Private le triglie di eventuali lische residue, sciacquatele e asciugatele. Dissalate le acciughe sotto l'acqua corrente, eliminate lische e squamette e tritate i filetti con la maggiorana il prezzemolo, le olive, l'aglio spellato, i capperi scolati i pinoli e una macinata di pepe. Lavate le foglie di lattuga, tuffatele per qualche secondo in acqua bollente salata e scolatele su un telo. Distribuite il ripieno sulle triglie, richiudetele e avvolgetele ognuna in una foglia di lattuga. Disponetele in una pirofila unta d'olio. Cuocete circa 15 minuti in forno a 200°. Sfornate e servite le triglie, guarnite a piacere con rametti di maggiorana o di prezzemolo fritti in una padellina con un dito d'olio.

Pacchetti in foglie di lattuga

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Cartocci con pere e manghi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di triglia * 2 manghi * 2 pere * 1 cipolla rossa * 1 limone * 1 mazzetto di erbe miste (aneto, prezzemolo, erba cipollina) * 80 g di burro * Sale e pepe

Lavate il limone e ricavate la scorza. Tritatela con le foglie di qualche rametto di prezzemolo e aneto e 2-3 steli di erba cipollina.

Mescolate il trito con 60 g di burro e tenete da parte in frigo. Private i filetti di triglia di lische e squame. Spellate e affettate la cipolla. Sbucciate manghi e pere, privateli di noccioli e torsoli, tagliateli a fette sottili e divideteli su 4 fogli di carta da forno con le rondelle di cipolla, un pizzico di erbe tritate e i filetti di triglia. Salate e pepate, distribuite il burro rimasto a fiocchetti e chiudete i cartocci, senza stringere troppo (l'aria deve poter circolare), ma sigillando bene i bordi. Infornate 10-15 minuti a 210°. Sfornate, completate a piacere con erbe fresche e servite con il burro aromatizzato a parte.

TRIGLIE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fogli di pasta fillo * 8 filetti di triglia senza pelle * 2 zucchine * 500 g di pomodori * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzetto di basilico * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * Paprica affumicata * Zucchero * 1 cucchiaio di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodori, tagliateli a metà e grattugiateli in una ciotola. Spellate e tritate cipolla e aglio. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio, sfumate con l'aceto e unite i pomodori, una spolverata di paprica, una punta di zucchero, sale e pepe. Mescolate e cuocete 15 minuti. Private i filetti di triglia di eventuali lische. Lavate e tagliate a rondelle fini le zucchine. Spennellate con un velo d'olio i fogli di fillo, sovrapponeteli 2 a 2, tagliate a metà i rettangoli ottenuti e dividetevi le zucchine, i filetti di triglia e il basilico, salando e pepando rondelle e pesce. Cospargete il parmigiano, arrotolate la pasta e fissate i rotolini con qualche giro di spago. Dorateli in una padella, con un generoso giro d'olio, a fuoco vivo 5 minuti per lato. Serviteli sulla salsa al pomodoro.

Arrostini in pasta fillo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Minestra di pasta marinara

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di pasta mista * 10 filetti di triglia senza pelle * 8 gamberi * 200 g di seppioline pulite * 300 g di anelli di calamari * 200 g di pomodorini ciliegia * 2 spicchi d'aglio * Peperoncino in polvere * Origano secco * 1 ciuffo di salvia * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sgusciate i gamberi conservando teste e gusci, private le code del filo nero, lavatele e tenetele da parte. Sciacquate teste e gusci e rosolateli in una pentola capace con uno spicchio d'aglio spellato, la salvia e metà dei pomodorini lavati. Unite 1 litro d'acqua, portate a bollore e fate sobbollire 25-30 minuti, schiacciando i pomodorini. Infine, filtrate il brodo e regolatelo di sale. Private i filetti di triglia di eventuali lische. Sciacquate e tagliate a pezzetti le seppioline e gli anelli di calamari. In una casseruola, fate appassire l'aglio rimasto, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite 2 filetti di triglia tagliati a pezzetti, 2-3 pomodorini lavati e divisi a spicchi e l'origano. Fate insaporire, bagnate con qualche cucchiaio di brodo, cuocete 5 minuti, spegnete e frullate nel mixer, per ottenere una salsina. Insaporite nella casseruola i pomodorini rimasti, lavati e tagliati a spicchi, con peperoncino e olio. Versate il resto del brodo, portate a bollore e unite la pasta. A metà cottura, aggiungete le seppioline, i calamari e la salsina e, 3 minuti prima che la pasta sia cotta, i filetti di triglia rimasti, a pezzetti, e i gamberi. Irrorate d'olio e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 filetti di triglia * 2 carote * 2 zucchine * 2 cucchiai di cucunci (frutti del cappero) sott'aceto * 2 cucchiai di olive verdi snocciolate * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate le carote e tagliatele a rondelle sottili. Lavate le zucchine e affettatele a nastri fini per il lungo. Scottate le verdure 2-3 minuti in acqua bollente salata e scolatele. Lavate il limone, spremete metà del succo e tagliate il resto a pezzetti. Mescolateli in una ciotola con le verdure, i capperi, le olive tagliuzzate, uno filo d'olio, sale e pepe. Private i filetti di triglia di lische e squame. Disponeteli in una padella, con un filo d'olio, dalla parte della pelle. Salate, pepate e cuocete finché la polpa è opaca. Serviteli con l'insalata di verdure, capperi e olive.

Filetti con olive, limone e capperi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Insalata tiepida di fagioli

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 filetti di triglia * 600 g di fagioli cannellini lessati * 2 scalogni * 1 ciuffo di prezzemolo * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale

In una padella, fate rosolare lo scalogno, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite i fagioli e lasciate insaporire per qualche istante. Regolate di sale e completate con il prezzemolo tritato. Private intanto i filetti di triglia di lische e squame, infarinateli e dorateli in un'altra padella, con un filo di olio caldo, 2-3 minuti per parte (qualche istante di più dalla parte della pelle). Serviteli sui fagioli, ancora tiepidi.

PESCHE

Rendono speciali i dessert dell'estate

Sauté alla vaniglia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pesche * 150 g di panna fresca * 100 g di yogurt greco * 50 g di zucchero di canna * 30 g di zucchero a velo * 1 bicchierino di rum * 1 baccello di vaniglia * 1 rametto di menta * 1 bicchiere di succo d'arancia * 60 g di granella di nocciole * 60 g di canditi di arancia

Lavate le pesche e tagliatele a spicchi, eliminando i noccioli. Mescolatele in una padella con lo zucchero di canna. Dividete a metà la vaniglia, raschiate i semini, uniteli alle pesche e rosolate qualche istante. Sfumate con il rum, fate evaporare, unite la menta, il succo d'arancia e cuocete 10 minuti finché il liquido si addensa. Fate intiepidire. Tritate i canditi. Montate la panna con lo zucchero a velo, incorporatela allo yogurt e unite metà canditi e nocciole. Distribuite le pesche in 4 bicchieri o coppette, completate con la crema e guarnite con le nocciole e i canditi rimasti.

Sfogliate con gelato

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 2 pesche * 4 palline di gelato alla vaniglia * 4 cucchiai di confettura di pesche * 4 cucchiai di zucchero di canna * Burro

Sbucciate le pesche, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi sottili. Ricavate dalla sfoglia 4 dischi e rivestite altrettanti stampini imburrati, bucherellate il fondo e dividetevi la confettura, adagiatevi gli spicchi di pesche, cospargete con fiocchetti di burro, zucchero di canna e infornate 20-25 minuti a 180°. Sfornate, lasciate intiepidire e servite con il gelato alla vaniglia.

PESCHE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 pesche * 400 ml di crema pasticcera pronta * 100 ml di latte condensato * 60 g di pinoli * 25 g di burro * 2 cucchiai di zucchero di canna * 1 stecca di cannella * 1 mazzetto di menta

Scaldate in un pentolino il latte condensato e la crema con la cannella, senza far bollire. Spegnete e fate raffreddare. Sbucciate le pesche, tagliatele a metà e privatele dei noccioli. Distribuite la crema in 4 coppette individuali, che possano andare in forno, eliminando la cannella. Tritate i pinoli e mescolateli con lo zucchero di canna e il burro morbido. Disponete le mezze pesche sulla crema, farcitele con il composto di pinoli e fate gratinare in forno, sotto al grill. Sfornate, decorate con ciuffetti di menta e servite.

Gratin alla crema

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Plumcake allo yogurt

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 pesche * 250 g di farina, più quella per gli stampini * 200 g di yogurt alla pesca * 50 g di zucchero semolato * 4 cucchiai di zucchero di canna * 150 ml di latte * 2 albumi * 1 limone * 2 cucchiaini di lievito in polvere * 50 ml di rum * 80 ml di olio di semi di girasole * Burro * Sale

In una ciotola, setacciate la farina con il lievito. Unite lo zucchero semolato, l'olio e un pizzico di sale. Lavate il limone, grattugiate la scorza sulla ciotola e amalgamate con una frusta aggiungendo a filo il latte. Montate gli albumi e incorporateli delicatamente all'impasto. Distribuitelo in 6 stampini da plum cake individuali, imburrati e infarinati. Infornateli circa 30 minuti a 180º. Sfornate, lasciate intiepidire i plum cake negli stampini, sformateli e fateli raffreddare. Lavate le pesche, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi. Fatele rosolare in una padella con una noce di burro e lo zucchero di canna. Sfumate con il rum, lasciate evaporare e spegnete. Servite i dolcetti guarniti con le pesche spadellate.

Clafoutis di nettarine

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 pesche nettarine * 120 g di lamponi * 125 g di farina 00 * 2 cucchiai di farina di mandorle * 80 g di zucchero * 3 uova * 300 ml di latte * 30 g di burro, più quello per imburrare * 1 limone

Lavate le pesche, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi sottili. Sciacquate i lamponi. Setacciate la farina 00 in una ciotola. Lavate il limone e grattugiate la scorza sulla farina. Unite al centro le uova sbattute, il burro fuso, lo zucchero, la farina di mandorle e amalgamate versando a filo il latte, poco alla volta, fino a ottenere una pastella liscia. Versatela in 4 pirofiline imburrate e distribuitevi pesche e lamponi. Infornate per 25-30 minuti a 180°. Sfornate e servite i clafoutis tiepidi o freddi, a piacere accompagnati con gelato alla vaniglia.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pesche * 200 g di ricotta * 50 g di yogurt * 4 cucchiai di miele * 40 g di pistacchi sgusciati * Burro

Sbucciate le pesche, tagliatele a metà, privatele dei noccioli e disponetele in una pirofila imburrata, con la parte tagliata verso l'alto. Irroratele con 2 cucchiai di miele, unite qualche fiocchetto di burro e infornatele per circa 20 minuti a 200°. Intanto, tuffate qualche istante i pistacchi in acqua bollente, scolateli e strofinateli in un telo per eliminare le pellicine. In una ciotola, mescolate la ricotta con lo yogurt e un cucchiaio di miele. Sfornate le pesche, farcitele con la crema di ricotta, distribuite i pistacchi, irrorate con il miele rimasto e servite.

Coppette alla ricotta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Crostata di frutta mista

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 pesche * 2 albicocche * 2 prugne * 120 g di farina 00, più quella per la lavorazione * 70 g di farina di mandorle * 120 g di burro, più quello per la lavorazione * 40 g di zucchero a velo * 50 g di zucchero di canna * 2 uova * 2-3 cucchiai di confettura di albicocche * 2 cucchiai di mandorle a lamelle * Sale

In una ciotola, montate 70 g di burro morbido con lo zucchero a velo per ottenere una crema. Unite l'uovo, 20 g di farina di mandorle e amalgamate. Incorporate la farina 00 setacciata e una presa di sale, formate una palla, appiattitela, avvolgetela in pellicola e mettete in frigo un'ora. In una terrina, lavorate il burro rimasto con lo zucchero di canna. Unite il resto della farina di mandorle, l'uovo rimasto e amalgamate. Lavate pesche, prugne e albicocche, eliminate i noccioli e tagliatele a spicchietti. Stendete la pasta sul piano infarinato e foderate uno stampo, imburrato e infarinato. Distribuite la crema e disponete la frutta. Infornate circa 35 minuti a 180°. Fate raffreddare la crostata e sformatela. Tostate qualche istante le mandorle in una padella antiaderente. Spennellate la crostata con la confettura, leggermente scaldata, e cospargete con le mandorle.

Dolcetti soffici

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 pesche * 170 g di farina * 110 g di zucchero, più quello per gli stampini * 100 g di burro, più quello per gli stampini * 3 uova * 1 cucchiaio di yogurt * 1 limone * ½ bustina di lievito in polvere * Sale

Lavate le pesche, privatele dei noccioli e tagliate la polpa a dadini. In una ciotola, montate le uova con lo zucchero e lo yogurt. Lavate il limone, grattugiate la scorza sull'impasto, unite la farina setacciata con il lievito, il burro fuso e amalgamate. Incorporate i dadini di pesche e dividete l'impasto in 6 stampini a ciambella, imburrati e cosparsi di zucchero. Infornate circa 30 minuti a 180°. Fate raffreddare prima di sformare i dolcetti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tortillas di grano * 2 pesche * 300 g di ricotta * 50 g di granella di pistacchi * 4 cucchiai di miele * 200 g di zucchero semolato * Zucchero a velo * Cannella in polvere

Sbucciate le pesche, tagliatele a metà e privatele dei noccioli. Versate in un pentolino 500 ml d'acqua, unite lo zucchero semolato, fatelo sciogliere e immergete le pesche. Riportate a bollore, spegnete e lasciate raffreddare le pesche nello sciroppo. Sgocciolatele e tagliatele a spicchi (potete usare lo sciroppo, filtrato, per addolcire bevande e cocktail). Lavorate la ricotta con metà del miele, usando una frusta a mano. Scaldate le tortillas da entrambi i lati su una padella antiaderente. Farcitele con la ricotta, le pesche e la granella di pistacchi. Irrorate con il miele rimasto, richiudete i lembi delle tortillas sopra la farcia, spolverizzate di zucchero a velo e cannella e servite subito.

Tortillas dolci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Sformatini al cioccolato

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 pesche * 120 g di cioccolato fondente * 150 g di zucchero * 5 uova * 50 g di burro, più quello per gli stampini * 20 g di farina, più quella per gli stampini * 20 g di amido di mais * 40 g di mandorle a lamelle

Sbucciate le pesche, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchietti fini. Tritate il cioccolato e fondetelo a bagnomaria. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Montate i tuorli con 120 g di zucchero per ottenere un composto spumoso, unite il cioccolato fuso, la farina e l'amido setacciati e amalgamate. Montate a neve gli albumi con il resto dello zucchero e uniteli al composto. Imburrate e infarinate 6 stampini a pareti lisce. Distribuite sul fondo alcune fettine di pesche, metà delle mandorle e una parte di impasto, quindi fate un altro strato con le pesche rimaste e terminate con il resto dell'impasto. Infornate circa 35 minuti a 180°. Sfornate, lasciate riposare 5 minuti, poi sformate i dolcetti, capovolgendoli su una griglia, e fateli raffreddare. Guarniteli con le mandorle rimaste e servite.

Cheesecake con gelatina

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 disco di pan di Spagna pronto * 2 pesche nettarine * 1 pesca sciroppata * 150 g di formaggio fresco spalmabile * 50 g di yogurt * 100 ml di panna fresca * 220 g di zucchero semolato * 1 cucchiaio di zucchero a velo * 16 g di gelatina in fogli * 15 g di confettura di pesche

Tagliate a dadini la pesca sciroppata. Foderate di carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera, inseritevi il disco di pan di Spagna e cospargete con i dadini di pesca sciroppata. Lavorate il formaggio con lo yogurt e 20 g di zucchero semolato. Mettete a bagno in acqua fredda 4 g di gelatina, strizzatela, scioglietela in un pentolino con la confettura, a fuoco dolce, e aggiungetela alla crema. Incorporate la panna, montata con lo zucchero a velo. Versate la crema nello stampo e mettete in frigo 1-2 ore. Ammollate la gelatina rimasta. Lavate le nettarine, privatele dei noccioli e tagliatele a spicchi. Portate a bollore in una casseruola 500 ml d'acqua con lo zucchero semolato rimasto. Unite le pesche, riportate a bollore e spegnete. Fate intiepidire, scolate le pesche, filtrate lo sciroppo e scioglietevi la gelatina strizzata, a fuoco dolce. Lasciate raffreddare. Distribuite le pesche sul cheese cake, versate la gelatina e rimettete in frigo 5-6 ore a rassodare.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 pesche * 300 ml di latte * 200 ml di panna fresca * 100 g di zucchero * 1 cucchiaio di miele * 40 g di pinoli * 40 g di amido di mais * Burro

Tostate leggermente i pinoli in una casseruola antiaderente. Versate il latte e la panna, portate al limite del bollore, spegnete e fate raffreddare. In un'altra casseruola, mescolate l'amido e 60 g di zucchero. Stemperate versando a filo il miscuglio di latte, ormai freddo, mescolando con una frusta. Portate sul fuoco dolce e fate addensare, sempre mescolando. Trasferite in una ciotola e fate raffreddare. Lavate le pesche, pelatele e tagliatele a spicchi. Spadellatele a fuoco dolce con il miele e una noce di burro, finché sono leggermente caramellate. Servitele ancora calde, con la crema di pinoli a parte.

Spicchi dorati e crema ai pinoli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 31/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

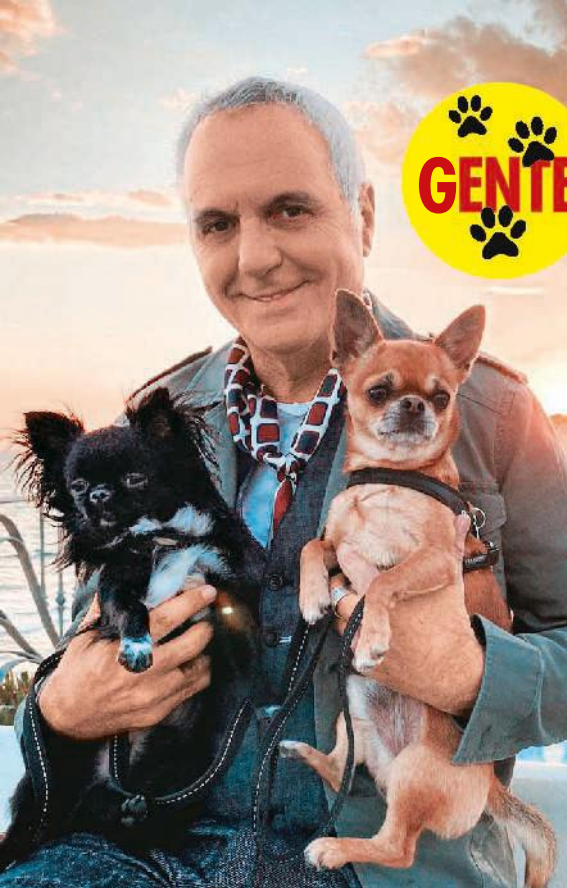
DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia

L'OLIO BUONO VERAMENTE

WWW.OLIOCLEMENTE.IT

DOLCE COMPAGNIA
Il comico toscano Giorgio Panariello, 62 anni, in compagnia dei suoi due chihuahua, Pie dal manto nero e Pocky dal pelo color sabbia. L'attore è impegnato al fianco della Lega nazionale per la difesa del cane.

PIE E POCKY, AMICI PER LA PELLE

Tra Giorgio Panariello e i suoi due chihuahua è affetto vero. Il comico e attore li ama a tal punto da essersi tatuato sulla pelle i loro nomi

di Alessio Pagani

Per i suoi chihuahua Pie e Pocky prova vero amore. E l'orgoglio tipico di un proprietario conscio della fortuna di vivere con due cani. Come dimostrano le frequenti incursioni social delle piccole pesti, una dal pelo nero, l'altra dal manto color sabbia. La coppia di quattrozampe è una presenza costante nella vita di Giorgio Panariello, comico, attore, regista di successo. Lo seguono ovunque e sembrano a loro agio anche con gli amici storici del padrone, da Leonardo Pieraccioni a Carlo Conti. Prima che arrivassero loro, Panariello aveva il pastore tedesco Zeus e Crusca, un meticcio salvato dalla strada. Perché per il comico toscano gli animali sono creature speciale. E lui lo dimostra con il suo impegno. Infatti da molti anni è impegnato al fianco della Lega nazionale per la difesa del cane, che combatte i soprusi e i maltrattamenti nei confronti dei nostri amici a quattro zampe e si impegna per fare in modo che tutti i trovatelli possano avere una casa e una famiglia che si prenda cura di loro. Proprio per questo l'attore – che ha più volte prestato il volto e la voce in difesa di cani e gatti – è stato riconosciuto presidente onorario dell'associazione animalista. Promotore della campagna "Firma la tua dichiarazione d'amore", Panariello, come altri suoi colleghi del mondo dello spettacolo, ha dato il suo importante contribuito nella lotta animalista. Ma non solo. Quanto la presenza di un cane possa cambiare, e in meglio, la vita di una persona, Giorgio lo ha messo nero su bianco in un romanzo, *Non ti lascerò mai solo*. E per ricordarsi dell'affetto costante dei suoi quattrozampe si dice abbia deciso di tatuarsi anche i loro nomi sulla pelle. Segno indelebile di un legame che travalica ogni confine.

GENTE
SETTIMANALE N. 30 - 5 AGOSTO 2023

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore) *langelucci@hearst.it*
Danilo Ascani (caposervizio) *dascani@hearst.it*
Alessandra Gavazzi (caposervizio) *agavazzi@hearst.it*
Francesco Vicario (caposervizio) *fvicario@hearst.it*

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi (caposervizio - coordinatrice Spettacolo), *sbonalumi@hearst.it*
Maria Elena Barnabi (caposervizio), *mebarnabi@hearst.it*
Francesco Gironi (caposervizio), *fgironi@hearst.it*
Roberta Spadotto (caposervizio), *rspadotto@hearst.it*
Sara Recordati, *srecordati@hearst.it*
Patrizia Vassallo *patrizia.vassallo@hearst.it*

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director), *mmihalich@hearst.it*
Silvia Bennati (caposervizio), *sbennati@hearst.it*
Federica Berto, *fberto@hearst.it*
Roberto Lorenzini (caposervizio), *rlorenzini@hearst.it*
Valentina Mariani, *vmariani@hearst.it*

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile), *ncaffi@hearst.it*
Lucia Ciammaichella, *lciammaichella@hearst.it*
Dario Vazzoler, *dario.vazzoler72@gmail.com*

SEGRETERIA
Roberta Tutone (responsabile back office editoriale), *rtutone@hearst.it*
Tiziana Maccarini, (back office editoriale), *tmaccarini@hearst.it*
Emanuela Raffa (amministrazione e borderò) *eraffa@hearst.it*

HEARST EDITOR AT LARGE
Piera Detassis (Cinema ed Entertainment) *piera.detassis@hearst.it*

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente), GIACOMO MOLETTO (Amministratore Delegato e Direttore Generale), Thomas Allen Ghareeb (Consigliere), Marcello Sorrentino (Consigliere), Jonathan Wright (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo (Chief Content Officer - *massimo.russo@hearst.it*), Danilo Panella (Strategy Marketing Director), Michela Alpi (Strategy Consultant Cinema & Entertainment Specialist), Cristina Moroni (Senior Product Manager)

HEARST MAGAZINES
Debi Chirichella President, Hearst Magazines

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright, President of Hearst Magazines International
Kim St. Clair Bodden, SVP/Global Editorial & Brand Director
Eléonore Marchand, Global Editorial Director, Luxury Brands

HEARST SOLUTIONS
Robert Schoenmaker (Chief Revenue Officer - *rschoenmaker@hearst.it*)

Alberto Vecchione (Sales Director Hearst Solutions - *avecchione@hearst.it*)
Simone Silvestri (Sales Director Business Unit Fashion - *ssilvestri@hearst.it*)
Daniel Davide (Client Partnerships Sales Director - *daniel.davide@hearst.it*)
Alessandro Caracciolo (Head Of Digital Sales - *acaracciolo@hearst.it*)
Alessandra Viganò (Hearst Global Solutions Global Sales Director – Foreign Clients - *avigano@hearst.it*)
Nicola Sceppacerca (Advertising Manager Gente) - nicola.sceppacerca@contractor.hearst.it

HEARST GLOBAL DESIGN
Roberta Battocchio (Managing Director - *rbattocchio@hearst.it*)
Enrico Vecchi (Global Commercial Director - *evecchi@hearst.it*)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
Gente, Gente Enigmistica; Enigmistica Mese Gente, Gente Puzzle, Gente Speciali, *@gentesettimanale*, Cosmopolitan, *cosmopolitan.com/it*, Elle, Elle Gourmet, Elle Kids, Elle Sfilate, Elle Spose, Elle Spose Collezioni, Very Elle Beauty & Fit, Very Elle Shopping Accessori, *elle.com/it*, Elle Decor Italia, *elledecor.com/it*, Esquire, *esquire.com/it*, *harpersbazaar.com/it*, Marie Claire, Marie Claire 2 Bellezza, Marie Claire Enfants, Marie Claire Maison, *marieclaire.com/it*, Men's Health, *menshealth.it*, Runner's World, *runnersworld.it*

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

Tel. 02-66191 e-mail: gente@hearst.it

PrePress Emmegi Group – Via F. Confalonieri, 36 Milano
Stampa: Rotolito SpA, via Sondrio, 3 - 20096 Seggiano di Pioltello, Milano, Italia

Registrazione al Tribunale di Milano n. 4400 del 4-9-1957

Certificato n.9196 del 8-3-2023